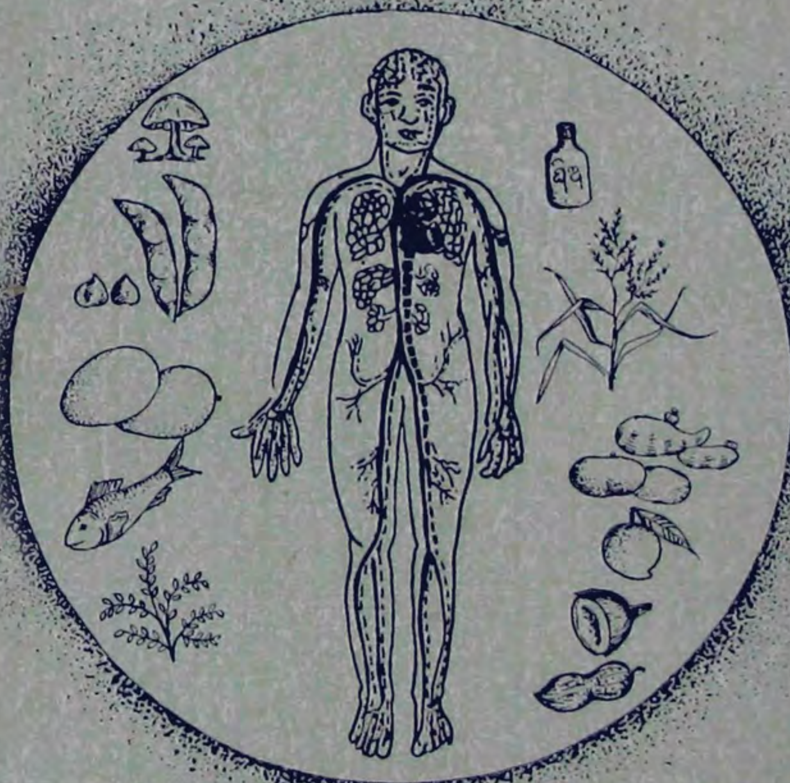
ଦେହ ଏକ କାରଖାନା



ଡକ୍ଟର ନରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ଦାସ

ଦେହ ଏକ କାରଖାନା

ଲେଖକ :

ଡକ୍ଟର୍ ନରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ଦାସ

ନବରଙ୍ଗ

ପ୍ରକାଶକ :
ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର
ନବରଙ୍ଗ
ମିଶନ ରୋଡ଼୍, କଟକ-୧

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ୧୯୮୮

ମୁଦ୍ରଣ :
ନବରଙ୍ଗ
କଟକ-୧

ମୂଲ୍ୟ—ଚାରି ଟଙ୍କା ପଚାଶ ପଇସା ମାତ୍ର

ସୂଚୀପତ୍ର

ବିଷୟ		ପୃଷ୍ଠା
୧ ।	କାରଖାନାର ନାମ—ଦେହ	୫
୨ ।	କାରଖାନାଟି କେମିତି ଚାଲେ	୮
୩ ।	କାହିଁକି, କ'ଣ ଓ କେମିତି ଖାଇବା	୧୩
୪ ।	ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଆଉ ଦୁଇକଥା	୨୦
୫ ।	ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ	୨୫
୬ ।	କଳ ବିଗିଡ଼େ କାହିଁକି	୩୧
୭ ।	ଆମ ପରିବେଶ	୩୪

———

ମୋ' କଥା

ସବୁ ଲୋକ ଜୀବନରେ ସୁଖ ଚାହାନ୍ତି । ଆରାମ ଖୋଜନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ରୋଗ ନଥାଇ ଦି'ମୁଠା ଭଲରେ ଖାଇବା ଲୋଡ଼ାହୁଏ । ଏ ଦୁଇଟି କଥାପାଇଁ ମଣିଷର ଜ୍ଞାନ ବେଶି ଦରକାର । ସେତକ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଓ ନିଜର ଚାରିପାଖ ପରିବେଶକୁ ଭଲକରି ଜାଣିବା ଅତି ଜରୁରୀ ।

ନିଜକୁ ଜାଣିବା ଲାଗି ନିଜ ଦେହଟିର କଥା ଆଗ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଦେହଟି ଆମର ଜାଣି ଏକ କାରଖାନା । ଏ କାରଖାନା କିପରି ଚାଲେ, କାହିଁକି ପୁଣି ବିଗିଡ଼ିଯାଏ ସେଇତକ କଥା ଏଇ ବହିଟିରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏ କାରଖାନାକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଲେଇ ରଖିବା ଲାଗି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝେଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏ ବହିଟି ପଢ଼ି, ବୁଝି ନିଜକୁ ଜଗିରଖିଲେ ଅନେକ ଦୁଃଖ ଦୂର ହେବ । ମୋର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ । । ଇତି ।

ବିନୀତ
ଲେଖକ

କାରଖାନାର ନାମ—ଦେହ

—୧—

ଦେହଟି ଆମର ଗୋଟିଏ କାରଖାନା । ଏ କଥା ଶୁଣିଲେ କିଏ ହସିପାରେ । ହେଲେ କଥାଟି ପୂରା ସତ । ଏଇ କଥାଟି ଅନୁଭବ କରିବାଲାଗି ଗୋଟିଏ କାରଖାନା କଥା ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ କିଛି ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିବାପାଇଁ କାରଖାନାଟିଏ ବସାଯାଇଥାଏ । ସେଇ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିବା-ପାଇଁ ଯାହାସବୁ ଦରକାର ତାକୁ କାରଖାନାକୁ ଅଣାଯାଏ । ଏହିପରି ସୂତାକଳକୁ ତୂଳା, ଲୁହା କାରଖାନାକୁ ଲୁହାପଥର ଅଣାହୁଏ ।

କାରଖାନାକୁ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ ସବୁ ଆସିଲାପରେ ତାକୁ ନେଇ ଠିକଣା ବାଟରେ ଲଗେଇ କାମ କରିବାପାଇଁ ମଣିଷ ଦରକାର । କାରଖାନାରେ ଏମିତିକା ଦୁଇଜାତିର ମଣିଷ ଥାଆନ୍ତି । ଜାତିଏ ହେଲେ କାମ କରୁଥିବା କୁଲି, ମଜୁରିଆ, ଶ୍ରମିକ ଓ ଆଉ ଜାତିଏ ହେଲେ କାମ ତଦାରଖ କରୁଥିବା, ଭୁଲଭଟକା ସଜାଡୁଥିବା ଓ କାରଖାନା ଚଳାଉଥିବା ଲୋକେ । ଦୁଇଜାତିର ଲୋକ, କାରଖାନା ପାଇଁ ଦରକାରୀ ମାଲମଟା ଛଡ଼ା କାରଖାନା ପାଇଁ ଘର, ବିଜୁଳି କି କୋଇଲା, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବି ଦରକାର ।

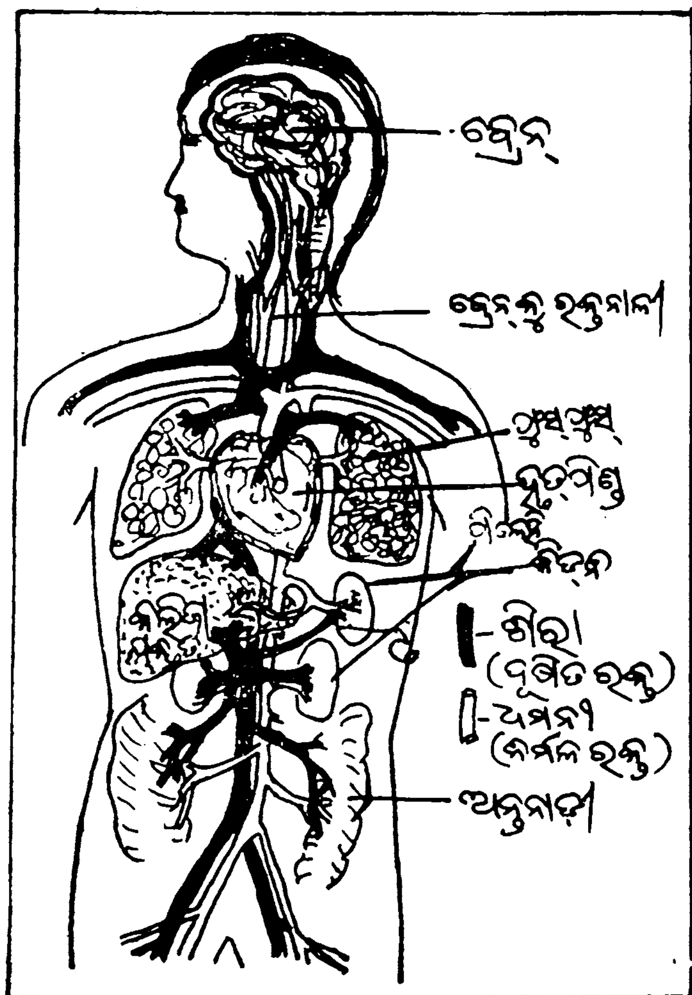
ଗୋଟିଏ କାରଖାନା ସହିତ ଏଥର ମଣିଷର ଦେହକୁ ତୁଳନା କରାଯାଉ । ଜୀବନରେ ସବୁମଣିଷ ଗୋଟିଏ ସଠିକ



କାମ କରିବାଲାଗି ମନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି କାମଟି କରିବାପାଇଁ ମଣିଷ ସବୁବାଟରେ ଜୀବନସାରା ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିଲାଗି ମଣିଷର ମନ, ଭାବନା, ବିଚାର, ବୁଦ୍ଧି, ପାଠଶାଠ, କାମଦାମ ହେଲା କୁଲି ମଜୁରିଆ କି କାରଖାନା ଚଳାଉଥିବା ଲୋକଭଳି । ଆଉ ବିଜୁଳି, କୋଇଲା, ଘରଦ୍ୱାର କି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଅବା କଳକବ୍‌ଜା ଭଳି ହେଲା ମଣିଷ ଖାଉଥିବା ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି, ମଣିଷ ଦେହରେ ଥିବା ନାନା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ।

କାରଖାନାରେ ଗୋଟିକ ବିନା ଆରଟି ଅକାମୀ ହୋଇଯାଏ । ଗୋଟିଏ କିଛି ବିଗିଡ଼ିଗଲେ କାରଖାନାର କାମ ଅଟକିଯାଏ । ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ଠିକ୍ ସେମିତି ହୁଏ । କିଛି ଟିକିଏ ଅଭାବ ହେଲେ କାମ ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ବି ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ମଣିଷର ଦେହ ଗୋଟିଏ କାରଖାନା ଭଳି ହେଲେ ବି

ମଣିଷ ଗୋଟେ କାରଖାନା ନୁହେଁ । କାରଣ କାରଖାନାର ନିଜ ଇଚ୍ଛା, ମନ କି ବିଚାର ଓ ଭାବନା କିଛି ନଥାଏ । ମଣିଷର ଏସବୁ ଅଛି ।



କାରଖାନା ଓ ମଣିଷ ଭିତରେ ଏଇଟିକକ ଅଲଗା ଥିବାରୁ, ମଣିଷ ନିଜ ବିଚାର ଅନୁସାରେ ନିଜର କାମ, କଥା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ

ବଦଳେଇପାରେ । କାରଖାନାର ସବୁକଥା ଓ କାମକୁ ବଦଳାଇବା ଏତେ ସହଜ ନୁହଁ । ତେବେ କାରଖାନା ପରି ମଣିଷକୁ କେତେଟା କଥାରେ ଚଳବାକୁ ହେବ । ନହେଲେ କାରଖାନା ଅଚଳ ହେଲ୍‌ପରି ମଣିଷ ବ ଅଚଳ ହୋଇଯିବ । ସେଥିପାଇଁ କାରଖାନା ଚଳାଉଥିବା ଲୋକେ କାରଖାନା ବଷୟରେ ସବୁକଥା ଜାଣିବା ଦରକାର । ସେହିପରି ଆମେ ବ ନଜ ଦେହ ଓ କାମଦାମ ବଷୟରେ ସବୁକଥା ଜାଣିବା ଦରକାର ।

କାରଖାନାଟି କେମିତି ଚାଲେ

—୧—

ମଣିଷ କାରଖାନାକୁ ବୁଝିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏଠି ଆଖିପିଛୁଳାକେ କେତେ କଥା ଘଟିଯାଏ । ମନପବନ ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ି ଏଇନା ମଣିଷ ରାଜା ହେଲ୍‌ଣି ତ ନମିଷକେ ଦୂର ଗଗନ ଭେଦ ଆଉ କୋଉଠି ପହଞ୍ଚଲ୍‌ଣି । ଏଇନା ପୁଅ, ଝିଅ, ଭାଇ, ଭଉଣୀ, ବାପ, ମା', ସାଇପଡ଼ିଶା ସହିତ ହସ ଖୁସି କରୁଛି ତ ଆଉଟିକକ ପରେ କାହା ସହିତ କଳି ଝଗଡ଼ା କଲ୍‌ଣି । କୋଉଠି ବହି ପଢ଼ୁଛି ତ କୋଉଠି ହଳ କରୁଛି । ନ ହେଲେ କାଠ ହାଣୁଛି କ ବଣିଜ କରୁଛି । ଏଇମିତି ହଜାରରକମ କାମ କରୁଛି ସେହି ଏକା ମଣିଷ ।

ମଣିଷ କଥା କହୁଛି । ଧାଉଁଛି, ଚାଲୁଛି, ବାରକାମ କରୁଛି । କେମିତି ଏତେ କଥା କରୁଛି ? ଏତେ କଥାପାଇଁ ମଣିଷକୁ ବାଟ ଦଶୁଛି କେମିତି ? ହଜାରେ କାମପାଇଁ ମଣିଷର ବଳ ଆସୁଛି କୁଆଡ଼ୁ ? କଥା କି କାମ

ଯେତେ ଅଡୁଆ ହେଲେ ବ ତାକୁ ସହଜରେ ସଜାଡ଼ି ଦେବାକୁ ମଣିଷର ବୁଦ୍ଧି ଆସୁଛି କପରି ? ସବୁ କ'ଣ ଠାକୁର ଦେଉଛନ୍ତି ? ଦେଖାଉଛନ୍ତି ଓ କରେଉଛନ୍ତି ?

"ଦଇବ ଦଉଡ଼ି, ମଣିଷ ଗାଣ୍ଡି" କଥାଟା କ'ଣ ତେବେ ପୂରା ସତ ? ଆଚ୍ଛା ଠାକୁରଙ୍କୁ କିଏ ଦେଖିଛି ? ନା ଖାଲି "ବିଶ୍ୱାସେ ମିଳଇ ହରି, ତର୍କେ ବହୁ ଦୂର" କହିଦେଲେ ସବୁ ତୁଟିଗଲା ? ହେଲା, ଯଦି ଠାକୁର ସବୁ କରିଛନ୍ତି କି କରୁଛନ୍ତି ସିଏ ନିଜେ ଆସିଲେ କୋଉଠୁ ? ଠାକୁର ସବୁ ତିଆରିକଲେ । ହେଲେ, ଠାକୁରଙ୍କୁ କିଏ ତିଆରି କଲା ? ଏକଥା କିଏ ଭାବିଛି ? ଭାବିଲେ, ବିଚାରକଲେ ଏକଥା ଜଣାପଡିବ ଯେ, ମଣିଷର ମନ ହିଁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ତିଆରି କରିଛି ।

ଗୋଟିଏ କଥା କି କାମକୁ ଠିକ୍‌ରେ ବୁଝି ନପାରିଲେ, କି ବୁଝେଇ ନ ପାରିଲେ, ତାକୁ ଭଗବାନ କି ଠାକୁରଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଆମେ ଲଦିଦେଉ । ଏବେ ସବୁକଥାକୁ ଆଗଠାରୁ ଅଧିକ ବୁଝି ହେଲାଣି । ସେଥିପାଇଁ 'ଦଇବଦଉଡ଼ି ମଣିଷ ଗାଣ୍ଡି' କହିଦେଲେ କଥା ତୁଟିବ୍ ନାହିଁ । ମଣିଷର ବୁଦ୍ଧି କୋଉଠୁ ଆସୁଛି । ବଳ କେମିତି ପାଉଛି କି ମଣିଷକୁ ଏତେ ବାଟ କପରି ଦିଶୁଛି ଏକଥା ବୁଝିବାଲାଗି ମଣିଷର ଦେହ କାରଖାନାଟିକି ଭଲକରି ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ମଣିଷର ବୁଦ୍ଧି, ବିଚାର ଓ ବାଟ ଦେଖିବା କ୍ଷମତା ପାଇଁ ମଣିଷର ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଥିବା ବ୍ରେନ୍‌ଟି ଦାୟୀ । ଏହି ବ୍ରେନ୍‌କୁ

ମସ୍ତିଷ୍କ କହନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଯାହାକୁ ଚହଳ କି ମୁଣ୍ଡର ଦହି ବୋଲି ବି କହନ୍ତି । ବ୍ରେନ୍ ଯୋଗୁ ମଣିଷର ହାତ, ଗୋଡ଼, ଆଖି, କାନଠାରୁ ଆହୁରି କେତେ କେତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗସବୁ ଚାଲେ । ମଣିଷର ସବୁ କାମକୁ ବ୍ରେନ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରେ । ବ୍ରେନ୍ ପାଇଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଚାଲେ—ପୁଣି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡପାଇଁ ବ୍ରେନ୍ ବି ଚାଲେ ।

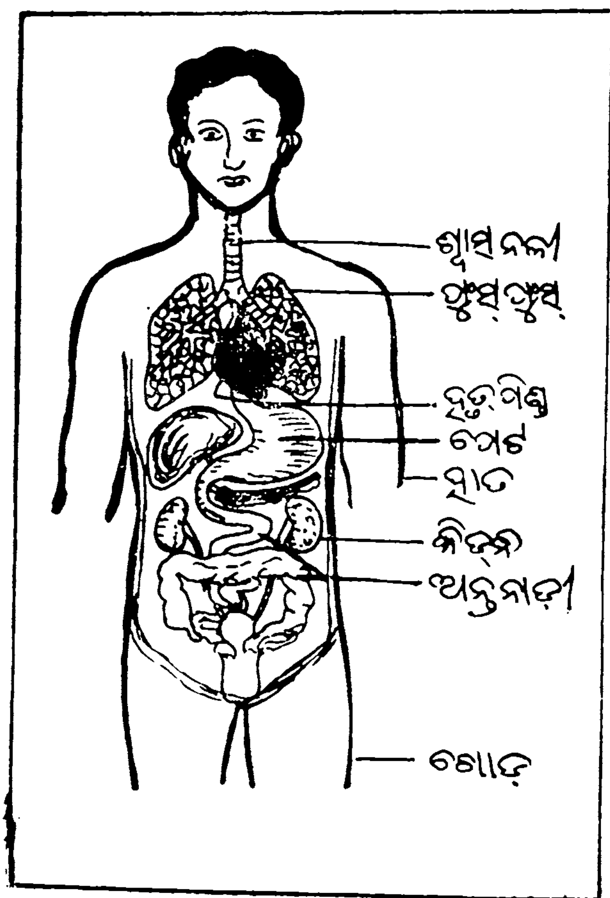
ଯେକୌଣସି କାରଖାନା, କି ସହର, କି ଯନ୍ତ୍ରରେ ଯେମିତି ବିଭିନ୍ନ ଇଲାକାଥାଏ, ମଣିଷର ବ୍ରେନ୍‌ରେ ଠିକ୍ ସେମିତି ସବୁକାମପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଇଲାକାଥାଏ । ବ୍ରେନ୍‌ଟି ନିଜେ ଗୋଟିଏ ପୂରା କାରଖାନା ପରି । କଥା ମନେରଖିବା, କଥା କହିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଭାବିବା, ବିଚାରକରିବା ଭଳି ପ୍ରତି କାମପାଇଁ ବ୍ରେନ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଜାଗା ଅଛି । ସେମିତି ହାତ, ଗୋଡ଼, ଆଖି, କାନ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କି ପେଟର କାମ ପାଇଁ ବି ବ୍ରେନ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖା କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି । ବ୍ରେନ୍ ଜାଣି ମଣିଷ-କାରଖାନାକୁ ଚଳାଏ । ତେବେ ବ୍ରେନ୍‌କୁ କିଏ ଚଳାଏ ?

ବ୍ରେନ୍‌କୁ ଚଳାଏ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ହାର୍ଟ୍ କୁହାଯାଏ । ଯାହା ଦେହରୁ ଦେହର ଚାରିଆଡ଼କୁ ରକ୍ତନାଳୀସବୁ ଯାଇଥାଏ । ସେମିତି ଦେହର ଚାରିଆଡ଼ୁ ଯାହା ଭିତରକୁ ବି ରକ୍ତନାଳୀ (ଶିରା) ଆସିଥାଏ । ଏଇ ରକ୍ତରେ ଦେହର ସବୁ ଅଂଶକୁ ଖାଇବାଯାଏ । ଖାଇବାପଠା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସବୁ ଅଚଳ ହୋଇଯିବ । ବ୍ରେନ୍‌କୁ ବି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଖାଇବା

ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ରେନ୍

ବ୍ରେନ ର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ

ପଠାଏ । ସେଥିପାଇଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବ ବ୍ରେନ୍‌କୁ ଚଳାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ମଣିଷ ଦେହରେ ଯୋଉ ଯନ୍ତ୍ର ଯାହା କରୁଛନ୍ତି ତାହାଙ୍କ ସବୁଙ୍କ ଚଳିବାପାଇଁ ଖାଇବା ଦରକାର । ଖାଇଲେ ଦେହକୁ ବଳ ଆସେ । ବଳ ଆସିଲେ ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନିଜ



କାମ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଯନ୍ତ୍ରପାତି କାମକଲେ ଯାଇ ମଣିଷ ଖାଇପାରିବ । ଇଏ ବଡ଼ ମଜାକଥା । ଗଛ ଉଠିଲେ ମଞ୍ଜି ହେବ । ମଞ୍ଜି ହେଲେ ଗଛ ଉଠିବ । ଆଗ କିଏ, ପଛ କିଏ ? ବଡ଼ କିଏ ନା ସାନ କିଏ ? ଏଠି ସବୁ ସମାନ । ମା' ପେଟରେ ଥରେ ଯନ୍ତ୍ରସବୁ ତିଆରି ହେଇଗଲେ ଆପଣଛାଏଁ କାମ କରି ଚାଲନ୍ତି—ସବୁ ଅଚଳ ହେଇ ମରିଗଲାଯାଏ ।

କାରଖାନା ଥରେ କାମ କଲ୍ ପରେ ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ସିଏ ତା'ର ଆପେ ଚାଲିଥିବ । ଯନ୍ତ୍ରସବୁ କଳର୍କି ଲାଗି, ଘୋରହୋଇ ଅଚଳ ନ ହୋଇ ଯିବାଯାଏ ଖାଇବାଟିକକ କଳକୁ ଚଳେଇଥିବ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଇବାଟିକକର ଏତକ ମୂଲ । ସତରେ ଦେଶରେ, ଗାଁରେ କି ଘରେ ଘରେ ସବୁନାଟ ସେଇ ପେଟ ଚାଖଣ୍ଡକ ପାଇଁ; ନା ଆଉ କ'ଣ ?

କାହିଁକି କ'ଣ ଓ କିମିତ ଖାଇବା

—୩—

ମଣିଷ କେତେ ଜାତର କାମ କରୁଛି । ଘାସକଟାଠାରୁ ଘୋଡ଼ା ଚଢ଼ିଲାଯାଏ କାମ । ଖେଳ କସରତ, ପଢ଼ା, ଲେଖା —ସବୁଜାତର କାମ ସେଇ ଏକା ମଣିଷ କରୁଛି । ପୁଣି ଦେହରେ ଘା'-ଘଉଡ଼, ଖଣ୍ଡିଆ-ଖାବରା କି ଆଉ କିଛି କ୍ଷୟକ୍ଷତ ହେଲେ ତାକୁ ଭରଣା କରିବା ବ ଗୋଟିଏ କାମ । ପିଲାମାନେ ସାନରୁ ବଡ଼ ହେବା, ତାଙ୍କ ଦେହ ବଢ଼ିବା ବ ଜାତଏ କାମ । ଆମର ଏଇ ଦେହ କାରଖାନା ପାଇଁ, ପୁଣି ଦ ଦନ କି ଦ ଓଳ ଉପାସ ରହିଲେ ସେତେବେଳେ ବ ଆମ କାରଖାନାରେ ତାଲ ପଡ଼ୁନ । ସବୁ କାମ ତା' ବାଟରେ ଚାଲୁଛି । ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରପାତ ନଜ କାମ କରିଚାଲିଛନ୍ତି ଦେହ ଭିତରେ । ସିଏ ବ ଜାତଏ କାମ । ରୋଗ ବଇରାଗ ହେଲେ ଦେହ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ୁଛି । ସିଏ ବ ଆଉ ଗୋଟିଏ କାମ ।

ଆମ କାରଖାନାରେ କେତେ ଜାତର କାମ ଚାଲିଛି ଜାଣିଲେ । ଏ ସବୁ କାମ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆସୁଛି ଖାଇବା ଦରବରୁ । ଆମେ ଯାହା ଖାଉଛେ, ସେଇଥିରୁ ସବୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଦେହ



ଆମର ଯେତେ କାମ କରୁଛି ବୋଲି ଉପରେ କୁହାଗଲା, ସେ ସବୁକୁ ମୋଟ ତିନ ଜାତର କାମ କୁହାଯାଇପାରିବ । ଗୋଟିଏ ହେଲା 'ବାର କାମ', ଆଉ ଗୋଟିଏ ହେଲା 'ଦେହ ବଢ଼ିବା' ଓ ଶେଷଟି ହେଲା 'ଦେହକୁ ରଖିବା' । ବାର କାମ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ବଳ ଯେଉଁ ଖାଇବା ଜିନଷରୁ ମିଳେ ତାକୁ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ଦେହ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦିଏ ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ବା ଦେହ ବଢ଼ାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଆଉ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସମୟ ଅସମୟରେ କାହିଁକି, ସବୁବେଳେ ଦେହକୁ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାକୁ ସଞ୍ଚିତ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ଦେହ ବର୍ଦ୍ଧାରକ ଖାଦ୍ୟ (ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ)

ଛତୁ	ମଟର	ବିନ୍	ବରଡ଼ି
ଛୁଟ	ଚିନାବାଦାମ	ସଜନା ଶାଗ	ଅଣ୍ଡା
ମାଛ	ଦୁଧ	ଦହି	ଛେନା
ଗେଣ୍ଡା	କଙ୍କଡ଼ା	ଛୁଛୁଡ଼ା ଓ ଛେଳିମାଂସ	

ସବୁ ଖାଇବା ଜିନଷରେ ଏହି ତିନି ଜାତିର କାମ ପାଇଁ ଖୋରାକ ଥାଏ । ଖାଲି ଭାତ କି ଡାଲି, ଅବା ଦୁଧ କି କେଉଁ ଫଳମୂଳ ହେଲେ ବି ସେଥିରେ ବଳକାରକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ସଞ୍ଚିତ ବଳକାରକ ଗୁଣ ଥାଏ । ହେଲେ ସବୁଥିରେ ଏ ତିନି ଜାତି ସମାନ ଭାବରେ କି ଆମର ଦରକାର ମୁତାବକ ନଥାଏ । କେଉଁଥିରେ କେଉଁ ଜାତିର ଗୁଣ ବେଶି ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କେତେ ଜାତିର ଖାଇବା ଦରବକୁ ଖାଲି ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ତ ଆଉ କେତେ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ

ଖାଲି ସଞ୍ଚିତ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଆମ ଦେହ ମୋଟାମୋଟି ତିନି ଜାତିର କାମ କରେ । ତେଣୁ ଏହି ତିନି ରକମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏକାଥରକେ ସବୁ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟକୁ ସେଥିପାଇଁ ମିଶେଇ କରି ଖାଇବା କଥା ।

ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ			
ଚାଉଳ	ମାଣ୍ଡିଆ	ଗହମ	ମକା
କନ୍ଦମୂଳ ଆଳୁ	ସାରୁ	ପାଚିଲାଆମ୍ବ	ପଣସ
ଗୁଡ଼	ଚିନି	ଓଲୁଅ ପାଳୁଅ	ସପୁରୀ

ନିଜର କାମଦାମକୁ ବିଚାର କରି ତିନି ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ ଭିତରୁ କେଉଁଥିରୁ କେତେ ଖାଇବା ଦରକାର କହି ହେବ । ଦରକାର ଅନୁସାରେ ସବୁଜାତିରୁ ମିଶିଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଯାଇ ଦେହ କାରଖାନାଟି

ସୁରୁଖୁ ରୁରେ ଗ୍ରହଣପାରେ । ନ ହେଲେ ବାର ଅଡ଼ୁଆ ହୁଏ । ଆଜ ଗୋଟେ ରକମର ଅଡ଼ୁଆ ତ କାଲିକ ଆଉ ଜାତିଏ ଅସୁବିଧା । ଆଜ ଜାତିଏ ରୋଗ ତ କାଲିକ ଆଉ ଜାତିଏ ରୋଗ ଦେଖା ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ସବୁ ଲୋକ ସବୁଦିନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କଥା ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପାଇଁ ତିନି ଜାତିର ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଭାତ, ରୁଟି, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯଅ, ବାଜରା, ସୁଆଁ, ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଖମ୍ବଆଳୁ, ଟୁଙ୍ଗା, ଗଡ଼ିକା, ପାଳୁଅ, ମହୁଲ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ପଣସ, ପତ୍ରବାପତ୍ର, ଫଳମୂଳ ହେଲା ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ । ସବୁ ଜାତିର ଡାଲି, ବାଦାମ, ଶିମ୍ବ, ବରଗୁଡ଼ି, ଛତୁ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, କଙ୍କଡ଼ା, ଗେଣ୍ଡା, କୋଚଆ, ସବୁଜାତିର ମାଂସ, କଳିଜା ହେଲା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ । ଆଉ ସଞ୍ଚିତ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ରାଶି, ସୋରିଷ ଭଳିଆ ତେଲ ବାହାରୁଥିବା ଜିନିଷ, ଘିଅ, ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଛଡ଼ା ସବୁ ଜାତିର ଶାଗରେ ବି ଦେହ ବଢ଼ାଇବା, ନୀରୋଗ ରଖିବା ଗୁଣ ଥାଏ ।

ପିଲା ହୁଅନ୍ତୁ କି ବଡ଼ ହୁଅନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ନିତି ଗୁଡ଼ାଏ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ନିତି ବହୁତ ବଳ ଦରକାର । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାରେ ଦଶଅଣାରୁ ବାରଅଣା ଭାଗ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ । ଦେହ ବଢ଼ିବା କି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ-ପାଇଁ ସବୁଦିନେ ଚାରିଣା କି ଛ'ଅଣା ଭାଗ ରହିବା ଦରକାର ।



ତେଲ ଘିଅ ଦଶ ପଇସା ଭାଗରେ ରହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ଆମେ ସବୁ କ'ଣ ଏଇ ଭାଗମାପରେ ଖାଉଛେ ? ଏଇ ଭାଗମାପରେ ନିତ ଓ ପ୍ରତି ଓଳି ନ ଖାଇଲେ ଆମ କାରଖାନା ନିଶ୍ଚେ ବିଗିଡ଼ିଯିବ ଓ ଆମେ ହଇରାଣ ହେବା—ଦୁଃଖ ଭୋଗିବା ।

କାହିଁକି ଖାଇବା, କ'ଣ କେମିତି ଖାଇବା କିଛିଟା ଜାଣିଲେ । ହେଲେ କେମିତି ଖାଇବା ବୋଲି ଆହୁରି ଅଧିକ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଖାଇବା ଦରବକୁ ବାସି କରି ଖାଇଲେ, ପରିବାପତ୍ରକୁ ସିଝ ନ ଖାଇଲେ, ସେ ସବୁର ଗୁଣ କମିଯାଏ । ସେହିପରି ପରିବାପତ୍ରକୁ କାଟିକରି ଧୋଇଲେ ତା'ର ଉପକାର କମିଯାଏ । ସବୁ ଖାଇବା ଜିନଷରେ ତା'ର ପ୍ରାଣଭଳି ଭିଟାମିନ୍

ଥାଏ । କାଟିକରି ଧୋଇଲେ, ଟିକିଟିକି କରି କାଟିଲେ, ବେଶି ସିଝେଇଲେ, ପେଜ କି ଝୋଳ କାଢ଼ିଦେଲେ ଏଇ ଭିଟାମିନ୍ ଚାଲିଯାଏ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟର ଉପକାର ଆମକୁ ପୂରା ମିଳେ ନାହିଁ । ସଜ ଛଟକା ଖାଦ୍ୟ, ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳରେ ଏଇ ଭିଟାମିନ୍ ବେଶି ଥାଏ ।

ପରିବାପତ୍ରକୁ ଧୋଇସାରି ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବା ଦରକାର । ରାନ୍ଧିଲାବେଳେ ଘୋଡ଼େଇ କରି ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ତରକାରିପତ୍ରକୁ ଟାଣସିଝା ଖାଇବା ଭଲ । ଖାଇବା ଦରବକୁ ନାକ ନ ଟେକି ଖୁସିରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଖାଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଭାତରୁ ପେଜ ନ ଗାଳି ଖାଡ଼ିମରା ଭାତ ଖାଇବା ଭଲ, ନ ହେଲେ ପେଜ ଗାଳି, ସେହି ପେଜକୁ କାଞ୍ଜି କରି ପିଇଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ସବୁଦିନେ ଖାଇବା ସମୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଦରକାର । ନ ହେଲେ ପେଟରେ ଘା' ହେବ, ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍‌ରେ ହଜମ ହେବ ନାହିଁ । ଖାଇବା କଥାରେ ଏତକ ସବୁ ଜଗିଦେଲେ ଆମ କାରଖାନାର ଲାଭ ହେବ । ଆମେ ରୋଗ, ଦୁଃଖ ନ ଭୋଗି ସୁଖରେ ରହିପାରିବା ।

———

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟନେଇ ଆଉ ଦୁଇକଥା

— ୪ —

ଆମ ନିଜର ହିତପାଇଁ ସବୁଜାତିର ଖାଇବା ଜିନିଷ ମିଶାଇ କରି ଗୋଟିଏ ଠିକଣା ଭାଗମାପରେ ଖାଇବା କଥା । ଏହି ପରିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କିଏ କହିପାରେ ଯେ ନିତି ଭାତ, ଡାଲି, ପରିବା ତରକାରି, ମାଛ, ମାଂସ କି ଶୁଖୁଆ ବା ଛତୁ, ଶାଗ ଓ ଫଳମୂଳ ଖାଇବାପାଇଁ ବହୁତ ପଇସା ଦରକାର । ମାତ୍ର ଏ କଥା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଭଲ ଖାଇବାପାଇଁ ପଇସା ଯେତେ ଦରକାର ନୁହେଁ, ସବୁକଥା ଜାଣିବା ଓ ବୁଝିବା ତା'ଠାରୁ ଢେର ବେଶି ଦରକାର । ସେଥିଲାଗି ଏଠି ଆଉ କେଇଟି କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଥିବା କେଇଟି କଥା କହୁଛି— ଆମ ଦେହପାଇଁ ରୋହି କି ଭାକୁର ମାଛର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଯେତିକି, ଗଡ଼ିଶା, ଚେଙ୍ଗ, କୁଚିଆର ଉପାକରୀ ଗୁଣ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ । ଦେହବଢ଼ାଇବା ଗୁଣ ଗେଣ୍ଡା ମାଂସରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି । ସେମିତି, ନାସପାତି କି କମଳାଠାରୁ ପିଜୁଳି, ବରକୋଳି, କରମଙ୍ଗା, ଢେର୍ ବେଶି ଉପକାରୀ । କୋଶଳା ଶାଗ, ଏମିତିକି ନେଉଟିଆ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଅପେକ୍ଷା ସଜନା ଶାଗ ବହୁତ ବେଶି ଉପକାରୀ । ହେଲେ ଏତିକି ଜାଣିନଥିବାରୁ କି ବୁଝି ନଥିବାରୁ ଆମେ ରୋହିମାଛ କି କମଳା ଓ ନାସପାତି, ଅବା କୋଶଳା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ସିନା ବଡ଼ କହିବା, ଗଡ଼ିଶାମାଛ କି ବାଡ଼ିରୁ ପିଜୁଳି ବା ସଜନାଶାଗକୁ ପଚାରିବା ନାହିଁ ।

ସବୁକଥା ଠିକ୍‌ରେ ଜାଣିନଥିବାରୁ ଆମ ମନରେ ଏପରି ଭାବନାଥାଏ । ଯେମିତି "ଗାଁ କନିଆଁ ସିଙ୍ଘାଣି ନାକୀ" । ଶାଗ, ମାଛ ଓ ଫଳମୂଳ ପରି, ଆମେ ସବୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ବଡ଼ କହୁବା ସିନା, ମକା, ସୁଆଁ, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ ଏମିତିକି ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ବି ପସନ୍ଦ କରିବା ନାହିଁ । ମନରୁ ଏମିତିକା ମନୋଭାବକୁ କେବଳ ଜ୍ଞାନ ତଡ଼ିପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଯାହା ଶୁଣିବା, ଜାଣିବା ଓ ପଢ଼ିବା ତାକୁ ମନ ଭିତରକୁ ନେଇ ବିଚାର କରିବାପାଇଁ ହେବ । ସବୁ ନିଜେ ନିଜେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ମକାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ରୁଟି ଓ ମକାଜାଉ କରି ଖାଇଲେ ଚାଉଳ ଓ ଗହମରୁଟିଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମିଳିବ । ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଆଁ, ବାଜରା ଦିନେଦିନେ ଖିଆ ଯାଇପାରେ । ସେମିତି ହରଡ଼, ମୁଗଭଳି ମହରଗ ଡାଲି ନଖାଇ କୋଳଥ, ଶିମ୍ବ, ବରଗୁଡ଼ି, ବୁଟଡାଲି ଖାଇବା ଭଲ । କୋଳଥ ଡାଲି ସବୁଠୁ ଉପକାରୀ ହେଲେ ବି ତାକୁ କେତେ ଲୋକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ? ମସୁର ଡାଲି ବି ଖିଆଯାଇ ପାରେ । ହେଲେ ଖେସାରି ଡାଲି ଖାଇବା କଥା ନୁହେଁ । କାରଣ ଖେସାରି ଡାଲି ଖାଇଲେ ମଣିଷ ପଙ୍ଗୁ ହେଇଯିବାର ଡରଥାଏ ।

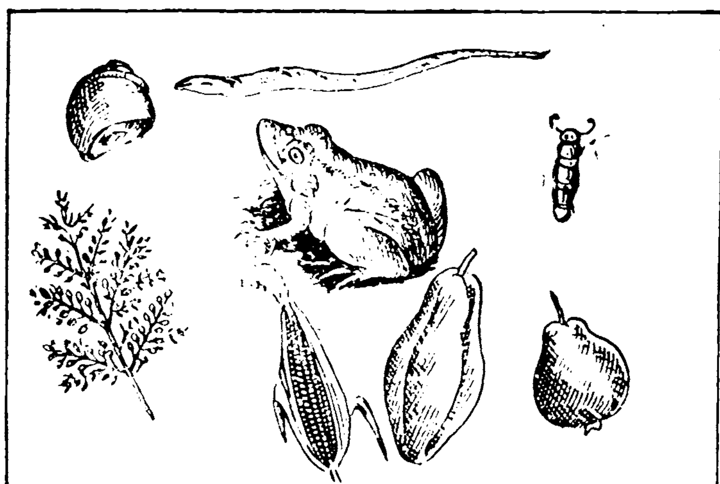
ପରିବା ଭିତରେ ମଟରେଇ, କୁନ୍ଦୁରି, କଣ୍ଟି, କଲରା, ଭେଣ୍ଡି, ସାରୁ, ଓଲୁଅ, କଖାରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଅତି ସହଜରେ ଓ ଶସ୍ତାରେ ମିଳିବ । ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଶାଗ ଖାଇବା ଦରକାର । ସଜନା, ପୁରୁଣି, କାନସିରୀ, କଲମ-ଶାଗ ସବୁଠୁ ଭଲ । ତା'ଛଡ଼ା ବାଡ଼ିରେ ନେଉଟିଆ, ପାଲଙ୍ଗ ଓ କୋଶଳାଶାଗ ବି ବୁଣିହେବ । ଫଳମୂଳ ପାଇଁ ନିତି ଅମୃତଭଣ୍ଡା,

ପିଜୁଳି, ଖଟ୍ଟାକମଳା ଖାଇହେବ । ଆଉ ମାଛ ମାଂସ ପାଇଁ ଗଡ଼ଶାଟିଏ କି ପିଛାଶୁଖୁଆ ଗଣ୍ଡେ କ'ଣ ମିଳିବ ନାହିଁ ? ଏତକ ନିତି ଖାଇବାଲାଗି କ'ଣ ବେଶି ପଇସା ଲାଗିବ ? ମୋଟେ ନୁହେଁ ।

ଫଳମୂଳଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଶାଗ ଏପରିକି ମାଛ, କି କୁକୁଡ଼ାମାଂସ ବା ଅଣ୍ଡା ନିତି ଖାଇହେବ, ଖାଲି ଟିକିଏ ଉଦ୍ୟମ-କଲେ । ଘରବାଡ଼ିରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛ କେଇଟି, ପିଜୁଳି ଗଛଟିଏ କି ଶାଗ ଦି କିଆରି କ'ଣ କରି ହେବନାହିଁ ? ନା ଘରେ ଗାଈଟିଏ, କୁକୁଡ଼ା କି ବତକ ବା ନହେଲାବେଳକୁ ଦଶ କୋଡ଼ିଏଟି ଡାହରୀ ବଢ଼େଇ ରଖିହେବ ନାହିଁ ? ସବୁକରି ହେବ, ଖାଲି ମନଥିଲେ । ଆଉ ମନ ଆସିବ ଜ୍ଞାନଥିଲେ ଓ ବାଗ୍ରହ-ଥିଲେ । ଏସବୁ ଥିଲେ ବି ଆଉକାତିଏ ଅଡୁଆ ଦେଖାଦେବ । ସେଇଟି ହେଲା ଆମ ମନର ସଂସ୍କାର ଓ ରୁଚି ।

ବଙ୍ଗଳାରେ ବଡ଼ଲୋକେ, ପାଠପଢ଼ୁଆ ଲୋକେ ଗେଣ୍ଡା-ମାଉଁସ ବଡ଼ ଖୁସିରେ ଖାଆନ୍ତି । ଏବକୁ କଲିକତା ଓ ତା ଆଖ-ପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁତ ପାଠପଢ଼ୁଆ ବଡ଼ ଚାକିରି କରିଥିବା ଲୋକେ ବି ଗେଣ୍ଡାମାଉଁସ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେଣି । ହେଲେ ବଙ୍ଗଳାରେ ଯେମିତି ଲୋକମାନେ ଗେଣ୍ଡା ଚାଷ କରୁଛନ୍ତି ଆମ ଦେଶରେ କେହି ସେମିତି କରିନାହାନ୍ତି । ସେମିତି ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ବେଙ୍ଗ ମାଉଁସ, କଇଁଛ ମାଉଁସ ଓ ଅଣ୍ଡା, ଏପରିକି କୁଚିଆ, ଗଡ଼ଶାପରି ମାଛ ଖାଇବାରେ ଆମର କେତେ ଲୋକ ସୁଖପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏସବୁ କେବଳ ମନର ବିକାର । ଯୁଗଯୁଗ ଧରି ଗଢ଼ି-ଆସିଥିବା ଅଭ୍ୟାସପାଇଁ ।

ଆମର ଭିତରେ ଏବେ ବି ଅନେକଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କୁଚିଆ, ବେଙ୍ଗ, ଗେଣ୍ଡା, ଶାମୁକା, ଏପରିକି



ଝିଣ୍ଟିପୋକ, କାଇଅଣ୍ଡା ଖୁସିରେ ଖାଆନ୍ତି । ବେଙ୍ଗ ମାଉଁସ ତ ଆମ ଦେଶରୁ ଆମେରିକା ପଠାଯାଉଛି । ସେଠିକା ଲୋକଙ୍କର ପଇସା ନାହିଁ ନା ରୁଚି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ ଯାହାକୁ ଖାଉଛନ୍ତି ? ପୁରୁଷ ପୁରୁଷ ଧରି ଆମ ମନରେ ଗଢ଼ିଆସିଥିବା ଏଭଳି ରୁଚି ଓ ବିକାର ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚୀନ ଓ ଜାପାନ ଭଳି ଦେଶର ଲୋକେ ତ ପୁଣି ଅସରପା, ଝିଟିପିଟି ଖାଉଛନ୍ତି ! ଜାପାନ ଓ କୋରିଆ ଦେଶର ଲୋକେ ତ ଅତି ଖୁସିରେ କୁକୁରମାଂସ ପୁଣି ଖାଉଛନ୍ତି !! ତେଣୁ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ସବୁକଥା ବୁଝି ବିଚାରି

ଆମର ରୁଚ ଓ ମନୋଭାବ ବଦଲାଇବାକୁ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ କ'ଣ ହେବ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

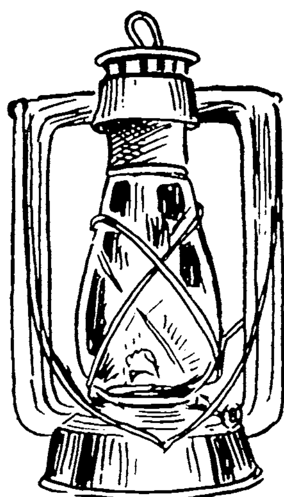
ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ

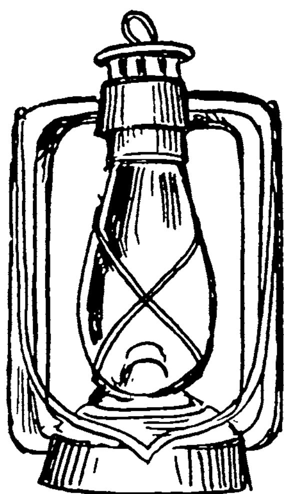
—:o:—

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କଥା କେତେ ଜାଣିଲେଣି । ସବୁଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକଣା ଭାଗମାପରେ ମିଶେଇକରି ନ ଖାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ । ଏଥର ପଢ଼ିବା କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଦେହଭିତରେ କପ୍ରକାର କାମକରେ । ଏ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଜାତିର ଖାଇବାଜିନିଷ ଦିନୁଟିଏ ନଖାଇଲେ, ଦେହଭିତରେ ସେହି ଜାତିକା ଖାଦ୍ୟର କାମ ସେଦିନ ହେଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଦେହର ସେତିକ ଅଭାବ ସବୁବେଳପାଇଁ ରହିଗଲା । କିଏ କହି ପାରେ ଯେ, ଆଜିକ ନଖାଇ କାଲିକ ଏକାଥରେ ଦି'ଦିନର ଖାଇଦେଲେ କ'ଣ ଚଳିବ ନାହିଁ ?

ଆଜ ଯଦି ଝିଅନଯାଏ, କାଲିକ ଦି'ଦିନର ଏକାଥରେ ଖାଇଲେ ବି କିଛି କାମର ହେବନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଉଦା କି ଲଣ୍ଠନ ଜଳୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ଫିତା (ବଳିତା) ଓ କିରୋସିନ ଦରକାର । ଯଦି ଦିନେ ମୋଟରୁ କିରୋସିନ୍ ନଦେଇ ଖାଲି ଫିତାକୁ ଜଳାଯାଏ ଓ ତା' ପରଦିନ ଏକାଥରେ ଦି' ଦିନର କିରୋସିନ୍ ଦେଇ ଜଳାଯାଏ ତେବେ କ'ଣ ଏକାକଥା ହେବ ? କୋଠା-ଘର ପାଇଁ ବାଲି ସିମେଣ୍ଟ ମିଶେଇକି ଇଟା କି ପଥର ଯୋଡ଼ାଯାଏ । ଯଦି ଦିନେ ସିମେଣ୍ଟ ନଦେଇ ଖାଲି ବାଲିରେ ଯୋଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ଓ ତା' ପରଦିନ ଯୋଡ଼ାଯାଉଥିବା ଇଟା କି ପଥରରେ ଦୁଇଗୁଣ ସିମେଣ୍ଟ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ କ'ଣ ଏକାକଥା ହେବ ନା' କାମ ଠିକ୍ ହେବ ?

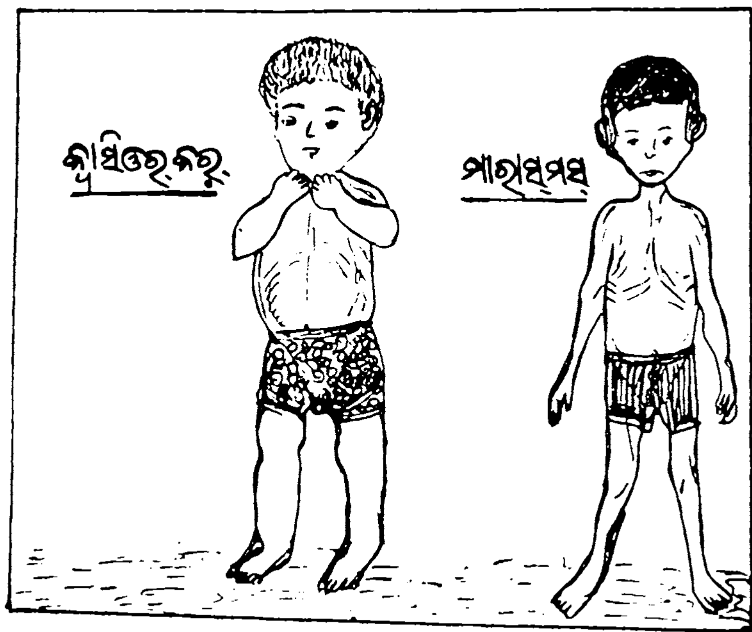
ଡିବି ଜାଳିବାରେ କିରୋସିନି କଥା ଯାହା କୁହାଗଲା କି
ଘର ତୋଳିବାରେ ବାଲି ସିମେଣ୍ଟ କଥା ଯାହା କୁହାଗଲା





ତାକୁ ଭଲକରି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ । ଦେହପାଇଁ ସବୁଜାତିକା ଖାଦ୍ୟ ମିଶେଇକି ଖାଇବା କଥା ପୂରାପୂରି ସେଇଆ । ଦିନେ ଗୋଟିଏ ଜାତିର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହୋଇଗଲେ, ସାରାଜୀବନପାଇଁ ତା'ର ଅଭାବ ଦେହକୁ ବାଧିବ ହିଁ ବାଧିବ । ଖାଇବାରେ ଏମିତିକା ଅଭାବ 'ହାତରେ ନମାରି ଭାତରେ ମାରିଲା'ଭଳି କଥା । ଡିବିରେ ଦିନେ କିରାସିନି ନ ଦେଇ ଜାଳିଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଫିତା ପୋଡ଼ିଯିବ ଓ ଡିବି ଲିଭିଯିବ । ଘର ତୋଳାକଥା ସେଇଆ । ମାତ୍ର ଖାଇବାରେ ଅଭାବଯୋଗୁଁ ଆମର ଯାହା କ୍ଷତି ହୁଏ ସେକଥା ସହସା ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ହେଲେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ମଣିଷ ରୋଗା, ଗେମଣା, ନପାରିଲା ହୋଇଯାଏ । ଅକାଳରେ ମରିଯାଏ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ ଉପର କଥାରୁ ବୁଝାପିବ । ହେଲେ କେଇଟା ଖାସ କଥା କହିବା ଦରକାର । ଦେହ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ତେଣୁ ବଡ଼ଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସାନ ଛୁଆଙ୍କର ଏ ଜାତିକା ଖାଦ୍ୟ ବେଶି ଦରକାର । ପିଲା ଦରକାର ମୁତାବକ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନପାଇଲେ ଗେମଣା ଦିଶନ୍ତି, ତାଙ୍କ ବାଳ କହରା ଦିଶେ, ଦେହ ମୁହଁ ଶୋଥ ହେଲା ପରି ଫୁଲା ଦିଶେ । ଚମ ଶୁଖିଲା ନୀରସ ଦିଶେ । ଏଭଳି ପିଲା କାଉଁଦା ହୋଇ ବସିରହନ୍ତି । ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ଡାକ୍ତରମାନେ କ୍ୱାସିଓରକର କହନ୍ତି ।



କ୍ୱାସିଓରକର ହେଲେ ପିଲା ବଢ଼ିନପାରି ଗେମଣା ଦିଶନ୍ତି । ତାଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି, ବିଗ୍ରର, ବିଚକ୍ଷଣତା ସବୁ କମିଯାଏ । ବାର

ତେର ବର୍ଷ ବେଳକୁ କ୍ୱାସିଓରକର ଲକ୍ଷଣ ଦେହରୁ ଚ୍ଳିଯାଏ । ବାଳ ପୁଣି କଳା ହୋଇଯାଏ । କୌଣସିମତେ ପିଲା ବଡ଼ହୋଇଯାଏ । ହେଲେ ସାରାଜୀବନ ତାର ବୁଦ୍ଧିରବୁଦ୍ଧି କମ୍ ରହିଯାଏ । ଏ ରୋଗ ତନଚାରି ବର୍ଷ ବୟସରୁ ପିଲାଙ୍କଠି ଦେଖାଦିଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାର ପିଲା ଆମର ପ୍ରତି ଗାଁରେ, ସାହିରେ ଘରେଘରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଶହକେ ସତୁରି ପିଲା ଏଇ ଅଭାବନୀୟ ଅବସ୍ଥା ଭୋଗୁଛନ୍ତି ।

ବଡ଼ ମଣିଷ ଓ ସାନ ପିଲା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ସେତକ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ନ ମିଳିଲେ ବଡ଼ମାନେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି-କୋଉ କାମକୁ ଜୋର ପାଏନାହିଁ । ସାନପିଲାଏ ସରୁଆ ହାଡ଼ମାଳ ହୋଇ କାନ୍ଦୁରା ଓ ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନେ ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ମାରାସ୍‌ମସ୍ କହନ୍ତି ।

ଖାଇବାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ହେଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା, ଆଖି ଖରାପ, ପାଟି କଣରେ କଳ ଘା' ହୁଏ । କଳ ଘା'କୁ ବଣିକଳ ବି କୁହାଯାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ କାଠବ୍ରଣ, ହାଡ଼, ନଖ, ଦାନ୍ତ ନରସା, ଚମ ଶୁଖିଲା ବି ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ବି ହୋଇପାରେ । ହେଲେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ଯେତେ ଯାହା ହୁଏ ତା' ଭିତରେ 'ଆଖି ଖରାପ'ଟି ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାରାପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଜଣ ଅନ୍ଧଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ଆମ ଦେଶର । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ଦଶ ନିୟୁତ (୧୦୦୦୦୦୦୦) ଅନ୍ଧ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ହିସାବ କରାଯାଇଛି । ସେଥିରୁ ଦୁଇ ନିୟୁତ (୨୦୦୦୦୦୦)

ଜଣ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଯୋଗୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।

ଭିଟାମିନ୍ ପୁଣି କେତେଜାତିର ଅଛି । ଯେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ମଣିଷର ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ । ମଣିଷ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ତା' ନାଁଟି ହେଲା ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' । ଏଇ ଭିଟାମିନ୍ ହଳଦିଆ ଦିଶୁଥିବା ପାଚିଲା ଫଳ, ଦୁଧ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା କେଶରରେ ବେଶିଥାଏ । କେନ୍ଦୁ, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପଣସ, ସପୁରି ଭଳି ହଳଦିଆ ପାଚିଲା ଫଳରେ ଏ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ । ଏଥିପାଇଁ ତ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଗୋଟାକୁ ବି ଚଟଣି କରି ଜାଣିଲା ବୁଝିଲା ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବରୁ ବଣିକଳ ହୁଏ, ତା' ନାଁ ହେଲା ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' । ଏହାର ଅଭାବରୁ ଓଠ ଫାଟିବା, ଜିଭରେ ତୁଣ୍ଡି ଘା' ହେବା, ଖୋଲାଚମ କଳାପଡ଼ି କାତିଭଳି ଛାଡ଼ିବା, ନାକପୁଡ଼ା କଡ଼ରେ କଳା କଳା ଟିକି ଟିକି ବ୍ରଣଭଳି ଉଠିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ । ପେଟ ଖରାପ ବି ହୁଏ । ଦେହହାତ ଫୋଳାବନ୍ଧା ବି ହୁଏ । ଚାଉଳ ବୋଳରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ବହୁତ ଥାଏ । ହେଲେ ଏବକୁ ମିଲ୍ ଓ ହଲରରେ ପେଷା ଯାଉଥିବାରୁ ଚାଉଳର ବୋଳ ରହୁନାହିଁ । ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳରେ ଏହା ରହିଥାଏ । ପରିବାପତ୍ର, ଡାଲି, ଚଣା, ଚାଉଳ ଆଦିକୁ ବେଶି ନ ଧୋଇଲେ, ଭାତରୁ ପେଜ ନ ଗାଳିଲେ, ଡାଲି, ଶାଗ,

ଛରକାରରୁ ଅଧିକା ଶିଝା ପାଣି ଫୋପାଡ଼ନଦେଲେ ଏଇ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳେ ।

ସେହିପରି ଟମାଟୋ, ଖଟା କମଳା, କରମଙ୍ଗା, ଅଁଳା, ପିଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ଟଟକା ଫଳରୁ ଜାତିଏ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ, ତା' ନାଁ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ରୋଗ ନହେବା ଶକ୍ତି ଆମ ଦେହରେ ଜାତ କରାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିଠୁ ଆରମ୍ଭକରି ଯାବତୀୟ ରୋଗପାଇଁ ଦୁର୍ବଳତା ଆସିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଆହୁରି ବହୁତ କଥା କହିହେବ । ହେଲେ ଏସବୁ କଥାର ମୂଳଟି ହେଲା, ସବୁ ବୁଝିଶୁଝି ନିତି ସବୁଜାତିଆ ଖାଇବା ଜିନିଷ ମିଶାଇକରି ଖାଇବା । ଏତିକ ସବୁରି ମନରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ରହିବା ଦରକାର । ସବୁଜାତି ଖାଦ୍ୟରୁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ କରି ପ୍ରତିଓଳି ଖାଇବା କଥା । ଖାଇବା ବିଷୟରେ ଏତିକି ସତର୍କ ହେବା ସହିତ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା, ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ନ ରଖିବା ଓ ମନ ଖୁସି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଦେହପାଇଁ ଦରକାର ।

ଦେହ ଓ ମନର ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ । ଗୋଟିଏ ଭଲଥିଲେ ଆରଟି ଭଲ ରହେ । 'ଲୁଣ ଖାଏ ହାଣ୍ଡି, ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି' କଥାଟି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ତେଣୁ ଖାଲି ଚିନ୍ତା ନକରି, ସବୁ କଥାକୁ ବୁଝି, ବିଚାରି, ନିଜର ସାଧ୍ୟମତେ କାମ କରିଗଲେ ଚିନ୍ତା, ଦୁଃଖ, ଶୋକ ରହିବ ନାହିଁ । ଆମ ଦେହ କାରଖାନାରେ ହରତାଳ କି ତାଲାବନ୍ଦ ହେବ ନାହିଁ । ଆମେ ସୁଖରେ ରହିବା ।

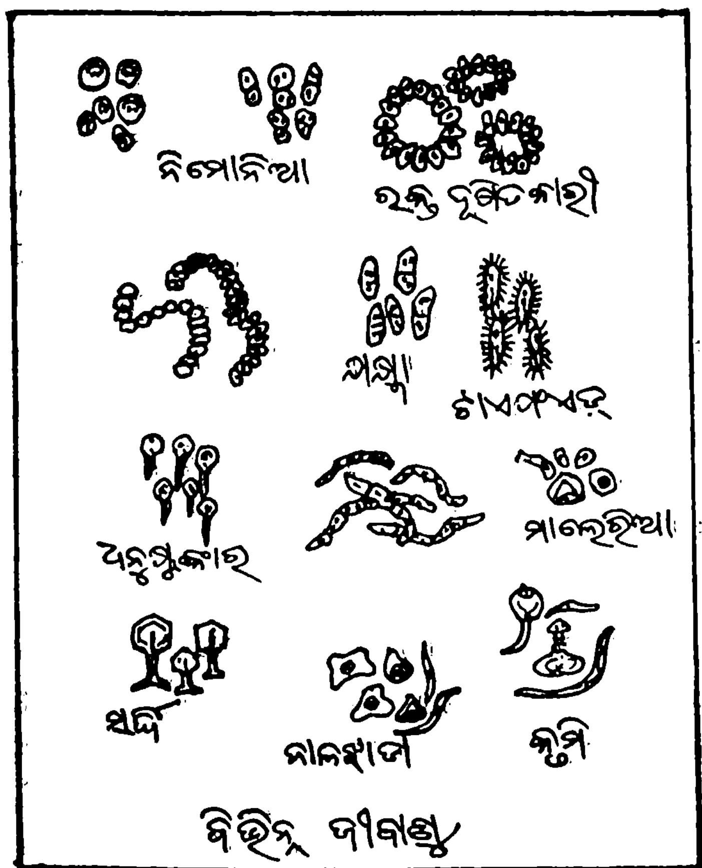
କଳ ବିଗିଡ଼େ କାହିଁକି

—୭—

ଆମ ଦେହଟି ଜାଣି ଏକ କାରଖାନା । କାରଖାନା କେମିତି ତା'ର ମନକୁ ମନ ଚାଲିଛି କିଛିଟା ଜାଣିଲେଣି । ହେଲେ କାରଖାନା ଭିତରେ ଯେତେ ଜାତର କଳକବ୍‌ଜା ଅଛି । ଯେତେ ଜାତର କାମ କଲାବାଲା ଅଛନ୍ତି, ସବୁରି କଥା କହି ବସିଲେ ଏହି ବହିର ଦଶଗୁଣା ଜାଗା ଦରକାର ହେବ । ଆଉ ଏ କାରଖାନା କାହିଁକି ଦିନେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ସେକଥା କହିବାଲାଗି ଏ ବହିରେ ଯେତିକି ଜାଗା ତାର କୋଡ଼ିଏ ତିରିଶଗୁଣ ଜାଗା ଲାଗିଲାପରେ ମଧ୍ୟ କଥା ଅଧାସରିବ । ଏ ଦେହକୁ ଆମର କାରଖାନା ବୋଲି କହିଦେଲେ ବି, ଇଏ ମଣିଷ ତିଆରି କରିଥିବା କାର-ଖାନାଠାରୁ ଢେର୍‌ବେଶି ଜଟିଳ । ଆଉ ବୁଝିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ ।

ମଣିଷମାନେ ତିଆରି କରିଥିବା କଳକବ୍‌ଜା କି କାରଖାନା ବିଗିଡ଼ିଗଲେ ସହଜରେ ଜାଣିହେବ କାହିଁକି ବିଗିଡ଼ିଲା । ବେଳେବେଳେ ତାହା ବି ସହଜ ହେଉନି । ଆଉ ଆମ ଦେହପରି ଏକ କାରଖାନା ଏତେ କିଟିମିଟିଆ ଯେ, ତାର କିଛି ବିଗିଡ଼ିଲେ କାରଣଟିକୁ ଠିକ୍ ନିରୂପଣ କରିବା କାଠିକର ପାଠ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ ହେଲା—ଆମଦେହ ଭିତରଟାକୁ ଆମେ ପୂରା ଦେଖିପାରିବା ନାହିଁ, ପୁଣି ଦେହ ଭିତରେ ଥିବା କଳକବ୍‌ଜା ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ଦେହଭିତରକୁ ଦେଖି ପାରୁଥିଲେ ବି

ସେ କଲକବ୍‌ଜାକୁ ଦେଖି ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । ତା'ସାଙ୍ଗକୁ ଦେହ ଭିତରେ ଏତେ ସୁକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବ, ଜୀବାଣୁ ପଶିଯାଆନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ହୁଏ ନାହିଁ କି ରୋକ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ

ତେବେ ଦେହ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ କି ଏହାର କଲକବ୍‌ଜା ଠିକ୍‌ରେ ଚାଲିବାପାଇଁ ଆମ ହାତରେ ଯେତିକି କରିବାକଥା

ସେଗୁଡ଼ିକପାଇଁ ଆମେ ନଜର ଦେଲେ ବହୁତ ବଡ଼କଥା ହେବ । ଆମ ହାତରେ ଯାହାସବୁ କରିହେବ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କାମ । ତା'ର ଭଳିଆ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବଡ଼କାମ ହେଲା ନିଜର ପାଖ ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା । ପାଖ ପରିବେଶ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ପରିଷ୍କାର-ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଦେହପାଇଁ ଯାହା ଅଦରକାରୀ କି ଅପକାରୀ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଘରପାଖରୁ ଦୂର କରିବା ଦରକାର । ଏହାଛଡ଼ା ଆଉ ଗୋଟିଏ ବଡ଼କାମ ହେବ ସବୁବେଳେ ନିଜମନକୁ ଖୁସି ରଖିବା ।

ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ଏ ବହିରେ କୁହାଗଲା । ପାଖ ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥରଖିବା ବିଷୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବହିରେ କୁହାଯିବ । ହେଲେ ଏଠି ଏ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ସୂଚନା ଦେବା ଓ ମନକୁ ଖୁସିରଖିବା ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଟିକିଏ କହିବା ।

———

ଆମ ପରିବେଶ

—୭—

ଆମ ପାଖ ପରିବେଶ ହେଲା ଆମ ଘରକଡ଼େ ରହିଥିବା ସବୁ ଜୀବ ଓ ସବୁ ଜିନିଷ । ଗଛଲତା, ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ଆଲୁଅ, ବଣ, ଜଙ୍ଗଲ, ଗଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ, ନଈ, ସମୁଦ୍ର, ସାନ ବଡ଼ ଯେତେ ଜାତିର ଜୀବ ଅଛନ୍ତି । ଗାଈ ଛେଳି କି ବାଘ,



ହାତୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଜିଆ, କେଞ୍ଚୁଆ, ଉଇଁଚିଣି, ଓଡ଼ଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ଜୀବ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ମିଶିକରି ଆମ ପରିବେଶ । ଆମେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖି ପାରୁନଥିବା ଶହଶହ ଜାତିର ଜୀବ ଓ ଜୀବାଣୁ ବି ଏହି ପରିବେଶରେ ଅଛନ୍ତି । ଆମେ ମଣିଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ପରିବେଶର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ।

ମଣିଷ ଦେହ ଭିତରେ ଯେମିତି କେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଟି ସବୁଠୁ ବଡ଼ କହିହେବ ନାହିଁ, ପରିବେଶରେ ସେମିତି କେଉଁ ଅଂଶଟି ବଡ଼ କହିହେବନାହିଁ । ଏକଥା ଶୁଣିଲେ ସମସ୍ତେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ । କହିବେ ମଣିଷ ସବୁଠୁ ବଡ଼ । କିନ୍ତୁ ଟିକିଏ ଗହୀରିକରି ଭାବିଲେ କଥାଟି ବୁଝାଯିବ । ଆମେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଦିନେ ଓଳିଏ କାହିଁକି ଆଠ ଦଶଦିନ ବି ବଞ୍ଚିପାରିବା । ଗାନ୍ଧୀମହାତ୍ମା ପରି ଏକୋଇଶ ଦିନ ଖାଡ଼ା ଉପାସ ରହିଥିଲେ ! ସେହିପରି ପାଣି ନ ପିଇଲେ ଆମେ ଦୁଇତିନି ଘଡ଼ି କି ଓଳିଏ



ରହିପାରିବା । ହେଲେ ନାକ କି ପାଟିବାଟେ ପବନ ନ ନେଲେ ଦୁଇତିନି ମିନିଟ୍ ବି ରହିହେବ ନାହିଁ । ପବନରେ ବହୁତ ଜିନିଷ ଅଛି, ହେଲେ ଯେଉଁଟି ବିନା ଆମେ ଦୁଇ ତିନିମିନିଟ୍ ରହି-ପାରିବା ନାହିଁ ସେଇଟି ହେଲା ଅମ୍ଳଜାନ ।

ଅମ୍ଳଜାନ ହେଲା ଜାତିଏ ବାଷ୍ପ । ବାୟୁରେ କେତେ ଜାତିର ବାଷ୍ପ ରହିଛି । ଅମ୍ଳଜାନ ସେଥିରୁ ଜାଣି ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚଭାଗରୁ ଭାଗେ । ଏହି ଅମ୍ଳଜାନଟି ବାୟୁରେ କେବଳ ଗଛଲତାଙ୍କ ପାଇଁ ରହିଛି । ଗଛଲତା ନିଜର ଖାଇବା ତିଆରି କରିବାପାଇଁ ବାୟୁକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏଣୁ ଗଛଲତା ନ ରହିଲେ ବାୟୁରେ ଅମ୍ଳଜାନ ରହିବନାହିଁ । ଅମ୍ଳଜାନ ବିନା ମଣିଷ ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ । ତେବେ ମଣିଷ ବଡ଼ ନା ଗଛଲତା ବଡ଼ ?

ଗଛଲତା ଯେଉଁ ଖାଇବା ତିଆରି କରନ୍ତି ସେ କଥା କି ଦେଖାଯାଉ । ସେମାନେ ନିଜେ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଓ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରନ୍ତି । ସେମାନେ କେମିତି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରନ୍ତି ଏଠି ପୂରା କହିହେବ ନାହିଁ । ତଥାପି ଏତିକି କୁହାଯାଇ-ପାରେ ଯେ ବାୟୁରୁ ମଣିଷ ଛାଡ଼ୁଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ଓ ମାଟିରୁ ପାଣିନେଇ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ (ଆଲୁଅ)ସାହାଯ୍ୟରେ ଗଛଲତା ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଗଛଲତା ନିଜେ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଓ ବଞ୍ଚିବାଲାଗି ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସତ, ହେଲେ ଆମେ ମଣିଷ ଖାଲି କାହିଁକି ସଚରାଚର ଜୀବ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଆନ୍ତି ।

ମଣିଷ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଗଛର ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଏପରିକି ମୂଳ ଖାଇବାର ଆମେ ସବୁ ଜାଣିଛେ । ଯେଉଁ ଜୀବ ଖାଲି ମାଛ କି ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଗଛ ତିଆରି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି କିଏ କହିପାରେ । ହେଲେ ମାଛମାନେ ପାଣିରେ ବଢ଼ୁଥିବା ଉଦ୍ଭିଦକୁ ତ (ଗଛଲତାଙ୍କ ବଂଶର) ଖାଉଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବାଘଭଳି ଜୀବ ଯେଉଁ ଠେକୁଆ କି ହରିଣ ବା ଗାଈମାରି ମାଂସ ଖାଉଛି, ସେହି ଠେକୁଆ କି ହରିଣ ତ ପୁଣି ଗଛଲତା ଖାଉଛନ୍ତି ! ତେଣୁ ଗଛଲତା କି ଉଦ୍ଭିଦ ନ ରହିଲେ ଏଭଳି ଜୀବ ବି ରହିପାରିବେ ନାହିଁ ? ତେବେ କିଏ ବଡ଼ ?

ଏହିସବୁ ବିଚାରରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ବାରି ହେଉଛି ଯେ, ଯେପରି ଦେହର କେଉଁ ଅଙ୍ଗ ସାନ ନୁହେଁ ଓ କେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ବଡ଼ ନୁହେଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ପରିବେଶର କେଉଁ ଅଂଶ ସାନ ନୁହେଁ କି କେଉଁ ଅଂଶ ବଡ଼ ନୁହେଁ । ପାଣି ସାନ ନା ମାଟି ସାନ ? ପବନ ସାନ ନା ଆଲୁଅ ସାନ ? ଏଠି କେହି ସାନ ନୁହେଁ । ସଭିଏଁ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରପାଇଁ ଦରକାର ଓ ସେଇଠି ସିଏ ସବୁଠୁ ବଡ଼ । ମନରେ ଏତିକି କଥା ପୂରେଇ ପାରିଲେ ପରିବେଶର ଅଧା ସମସ୍ୟା ଦୂରହୋଇଯାଆନ୍ତା । ଏତିକି ଅଜମେ ବୁଝିନଥିବାରୁ କେବଳ ଆମରି ସ୍ୱାର୍ଥପାଇଁ ଆମେ ପରିବେଶକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଛେ, ଦୂଷିତ କରୁଛେ, କଳୁଷିତ ବି କରୁଛେ ।

ଘର କରିବା ପାଇଁ, ଚାଷ ଜମି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ, ଜାଳକାଠ ଓ ଖଟ, କବାଟ, ଝିଙ୍କ ପରି ଆସବାବପତ୍ର ତିଆରି କରିବାଲାଗି ଆମେ ଗଛଲତା ବଣ ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ସଫା କରି ଦେଉଛେ । ଫଳରେ ଏକେ ତ ଅମ୍ଳଜାନ ଯେତେ ଦରକାର



ସେତେ ମିଳୁନି, ପୁଣି ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଲୋପ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଅମ୍ଳଜାନ କମ୍ ମିଳୁଥିବାରୁ ଦେହର କଳ ପୂରାଦମ୍ ପାଉନି ଚାଲିବା ପାଇଁ, ଦେହ ରୋଗିଣା ହଉଛି । ପଶୁପକ୍ଷୀ ଲୋପ ହେବାରୁ ସେମାନେ କରୁଥିବା କାମ ପଡ଼ିରହୁଛି । ତେଣୁ ପରିବେଶର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ୁଛି ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆମର ଲୋକ ବଢ଼ୁଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ୁନାହିଁ । ଅଭାବ ବଢ଼ୁଛି । ତାକୁ ସମାଧାନ କରିବାଲାଗି ଆମେ ଚାଷରେ ସାର, ପୋକମରା ବିଷ ପକାଉଛେ । ଏଥିପାଇଁ ମାଟିର କ୍ଷତି ହେଉଛି । ପରିବେଶର କ୍ଷତି ହେଉଛି—ଆମ

ସମସ୍ତଙ୍କର କ୍ଷତି ହେଉଛି । ଏକଥା ଏହି ଲେଖକର 'ସନାଅକା' ବହିରେ ଭଲକରି ଗୋଟିଏ ସତ ଘଟଣାରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପରିବେଶର ଏଭଳି କ୍ଷତିପାଇଁ ବି ଆମ ଦେହର କଳ ବିଗୁଡ଼ୁଛି । ଆମେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁଛେ । ଦୁଃଖ ପାଉଛେ ।

ଆମର ନାନା ଆଚରଣ ଓ ଅଭ୍ୟାସପାଇଁ ବି ଆମର ଓ ଆମ ପରିବେଶର ନାନା କ୍ଷତି ହେଉଛି । ଏ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଲେଖକର "କୃମି ପୁରାଣ" ବହିରେ କେତେକଥା ଲେଖା-ଯାଇଛି । ଏଠି ଖାଲି ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବାଲମାଳ, ଖୋଲାପଡ଼ିଆ, ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଝାଡ଼ାଫେରିବା, ଏଠିସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ଆଦି ପକେଇବା ଯୋଗୁ ଆମର ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହେଇ ଆମେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁଛେ । ତେଣୁ ଆମ ଆଚରଣକୁ ଖାଲି ଏଇସବୁ ବହି ପଢ଼ି ବିଚାର କଲେ ଓ ଜଗିଦେଲେ ଆମର ଅଧା କାହିଁକି ତିନିପା ରୋଗ ରହିବ ନାହିଁ । ଆମ କଳ ଯେତିକି ଦିନ ଚାଲିବା କଥା ପୁରା ଦମ୍‌ରେ ଖୁସିରେ ଚାଲିବ ।

ଖାଇବା ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ଆମ ଦେହ ଭଲ ରହିବା ନିର୍ଭର କରେ । ଦେହ ଭଲ ରହିଲେ ମନ ଭଲ ରହିବ । ପୁଣି ମନ ଭଲ ରହିଲେ ଦେହ ଭଲ ରହିବ ।

ମନ ଭଲ ରହିବା ପାଇଁ ବହୁତ କଥା ଦରକାର । ତେବେ ମଣିଷ ଯାହା ଯେତେ ଚାହିଁବ ସବୁ ଜିନିଷ ସେତିକି ଭାବରେ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏଇ କଥାଟିକୁ ଅନୁଭବ କଲେ ମନଦୁଃଖର କାରଣ କମିଯିବ । ଯେତିକି ଅଛି ସେତିକି ପାଇଁ ଖୁସି ହେବା ଦରକାର । ସରଗର ଚାନ୍ଦକୁ ଚାହିଁ ଚାହିଁ ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ଫୁଟିଥିବା

ଜନ୍ମିଫୁଲକୁ ନ ଦେଖିବାଟା ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ । ଏହାଛଡ଼ା ଦେହ ଭିତରେ ଯେମିତ ସବୁ କଳକବ୍‌ଜା ସମାନ, ପରିବେଶର ପ୍ରତି ଅଂଶ ଯେମିତ ଉପକାରୀ, ପରିବାର ଭିତରେ ସେମିତି ସମସ୍ତେ ଦରକାରୀ ଓ ସମାନ । ଏତକ ଭାବିଲେ ପରିବାର ଭିତରେ ଶାନ୍ତି ରହିବ ।

ପ୍ରତି ପରିବାର ଭିତରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଲେ ଗାଁରେ, ସାହିରେ, ଦେଶରେ ଶାନ୍ତି ଆସିବ । ପ୍ରତି ଲୋକ ଏଠି କୁହାଯାଇଥିବା କଥାକୁ ଅନୁଭବ କଲେ, ଭାବିଲେ ଏ ଗାଁ, ଏ ଦେଶ କି ଏ ପୃଥିବୀ ରାମରାଜ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ସବୁର ମୂଳରେ ତେଣୁ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନିବାଟି ହେଲା ଅସଲ କଥା । ନିଜକୁ ଚିହ୍ନିବା, ନିଜର ଭିତରକୁ ଚିହ୍ନିବା ନିଜ ଆଖପାଖକୁ ଜାଣିବା । ତେବେ ଯାଇ ଏ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହେଲା ବୋଲି ବୁଝିବା ।

———